

## Sportmedisch onderzoek

Sporten is gezond en sport verkleint het risico op hart- en vaatproblemen.

Helaas kun je ook als sporter (ongemerkt) risicofactoren of afwijkingen aan het hart- en vaatstelsel hebben. Deze kunnen in de loop van de jaren ontstaan (meestal bij personen boven de 35 jaar) of aangeboren zijn (onder de 35 jaar). Wanneer er een vernauwing in een kransslagader aanwezig is of een aangeboren hartafwijking, dan hoef je daar niets van te merken. Onder zware omstandigheden, zeker als uitdroging of overhitting ook nog meespeelt kunnen deze onderliggende problemen zorgen voor ernstige situaties. Om deze reden verplichten veel sportbonden en organisaties van wedstrijden een periodiek sportmedisch onderzoek.

Voor deelname aan de Vathorst Triathlon is een sportmedische verklaring niet verplicht. Wel adviseren wij deelnemers om een afspraak te maken bij SMA Midden Nederland voor een sportmedisch onderzoek.

Voor duursporters zonder klachten en familiale risico's is eens in de 3 jaar een sportmedisch onderzoek aan te raden, vergelijkbaar met een APK. Wanneer er sprake is van risicofactoren is eens in de 1 a 2 jaar het advies.

Een sportmedisch onderzoek wordt zeker aangeraden bij sporters als

- je een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen;
- Je zware fysieke uitdagingen (Marathon, cyclo of Triathlon) op het programma hebt
- je tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst
- je een ongewone vermoeidheid ervaart
- je slecht herstelt na inspanning
- je afname van het prestatie vermogen ervaart zonder een trainingsafname;
- je wilt weten wat je omslagpunt is om zo je trainingszones te bepalen;

### Welke sportmedische onderzoeken zijn er?

Kijk voor informatie over de verschillende onderzoeken op de site van SMA Midden Nederland, gevestigd in Amersfoort [www.sportarts.org](http://www.sportarts.org) of gericht op:

<http://www.smamiddennederland.nl/sportmedisch-onderzoek-inspanningstest-voor-mij-het-meest-geschikt/>

### Kosten en vergoedingen van sportmedische onderzoeken door zorgverzekeraars

De kosten van een sportmedisch onderzoek worden vanuit de aanvullende verzekering deels of volledig vergoed. Er is geen verwijzing nodig en de kosten gaan niet van het eigen risico af. Kijk in je polisvoorwaarden of een sportmedisch onderzoek, sportkeuring of sportmedisch advies wordt vergoed. SMA Midden Nederland is aangesloten bij de FSMI en SCAS gecertificeerd.